

フレックスホテル スポーツクラブエグゼ (タイムテーブル) H30年 10月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
30			シナプロローラー&ウェーブストレッチ 9:25~9:55 西村										
10:00	バランスボール体操 9:30~10:00 中井			水中運動 9:45~9:55 猿木	チビボール体操 9:30~10:00 片岡				シナプロローラー&ストレッチボール 9:30~10:00 西村				
30	青竹ふみ 10:15~10:35 中井	シナプロローラー&水中ウォーキング (難易度)★★ 10:20~10:50 片岡	ココから体操① 10:10~10:40 西村	アクア30 (難易度)★ 10:00~10:30 猿木	すこやか太極拳 (24式・42式) 10:15~11:15 刀根	水中ウォーキング (難易度)★ 10:15~10:35 西村	ココから体操② 10:15~10:45 西村		フィットネスフラ 10:15~11:00 市川	ヌードル 10:30~11:00 片岡	エアロ45 (難易度)★★ 10:15~11:00 猿木	覚えよう背泳ぎ 10:15~10:45 片岡	バラエティーエアロ45 (難易度)★★ 10:30~11:15 片岡
11:00	エアロ45 (難易度)★★★ 10:45~11:30 笹原	マスタースイム (中級B・上級) 11:00~12:00 片岡・清水	ヨガ60 (難易度)★★★ 11:00~12:00 下岡	ベビースイミング 10:45~11:30 片岡	エアロ30 (難易度)★ 11:30~12:00 谷	腰痛体操 10:40~11:00 西村	エアロ60 (難易度)★★★★★ 11:00~12:00 太田ち	ベビースイミング 10:45~11:30 片岡	ZUMBA 11:15~12:15 猿木	マスタースイム (初級・中級A・上級) 11:15~12:15 辻・中村・片岡	Bodyシェイプ 11:15~12:00 橋本	ワンポイント 10:50~11:20 片岡	バラエティーエアロ60 (難易度)★★★★★ 11:30~12:30 片岡
30		アクア30 (難易度)★ 12:15~12:45 MACHIKO		泳ぎの基本 12:15~12:45 片岡	ヨガ45 (難易度)★ 12:15~13:00 谷	マスタースイム (中級A・中級B) 11:10~12:10 片岡・西村	Bodyシェイプ 12:15~13:00 森本	アクア45 (難易度)★★★ 12:30~13:15 太田ち		覚えようバタフライ 12:25~12:55 中村	ボールコンディショニング 12:15~13:00 筒井		担当インストラクター 第1週 太田ち 第2週 西村め 第3週 太田ち 第4週 西村め 第5週 西村め
13:00	エアロ60 (難易度)★★★★★ 13:00~14:00 太田ち	覚えようクロール 13:30~14:00 清水	エアロ30 (難易度)★ 13:30~14:00 奥村ひ	何でもアドバンス 13:30~14:00 西村	エアロ45 (難易度)★★★ 13:15~14:00 磯田	中級スイム 13:00~13:30 片岡	エアロ45 (難易度)★★★ 13:15~14:00 奥田	フィンスイム 13:30~14:00 清水	バランスボール 13:15~13:45 筒井	中級スイム 13:00~13:30 中村			第1・5週 第3週 第2・4週
30	レベルアップ太極拳 (伝統 難式・伝統 難式) 14:15~15:15 刀根	何でもアドバンス 14:10~14:40 清水	エアロ45 (難易度)★★★ 14:15~15:00 笹原	フィンスイム 14:10~14:40 西村	ピラティス60 (難易度)★★★ 14:15~15:15 下岡		ボールコンディショニング 14:15~15:00 藤原	初めてのバタフライor平泳ぎ 14:10~14:40 清水	ヨガ60 (難易度)★★★ 14:00~15:00 小畷				セルフケア 14:00~15:00 奥村わ
15:00			シナプロローラー&ストレッチボール 15:15~15:45 北山				リラクゼーション 15:15~15:45 西村						セルフケア 14:00~15:00 奥村わ
16:00													セルフケア 14:00~15:00 奥村わ
18:00													セルフケア 14:00~15:00 奥村わ
30													セルフケア 14:00~15:00 奥村わ
19:00	ヨガ45 (難易度)★★★ 18:45~19:30 藤田		ヨガ45 (難易度)★ 18:40~19:25 田口		Bodyシェイプ 18:45~19:15 森本		ZUMBA 18:30~19:15 小畷		バランスボール 18:30~19:15 筒井		エアロ30 (難易度)★ 18:20~18:50 藤原		セルフケア 14:00~15:00 奥村わ
30			覚えようバタフライ 19:15~19:45 片岡		泳ぎの基本 19:15~19:45 中村		ジャズダンス (入門) 19:30~20:15 Eri		覚えよう背泳ぎ 19:15~19:45 武田		エアロ60 (難易度)★★★★★ 19:00~20:00 藤原	バラエティースイム 19:15~19:45 中村	セルフケア 14:00~15:00 奥村わ
20:00	エアロ45 (難易度)★★★ 19:45~20:30 奥田	アクア45 (難易度)★★★ 20:15~21:00 里美	エアロ60 (難易度)★★★★★ 19:35~20:35 藤原	フィンスイム 19:50~20:20 片岡	エアロ45 (難易度)★★★ 19:30~20:15 大田や	覚えようクロール 19:50~20:20 中村	エアロ45 (難易度)★★★ 19:30~20:15 Eri		覚えよう平泳ぎ 19:50~20:20 武田		エアロ45 (難易度)★★★ 19:30~20:15 筒井	中級スイム 19:50~20:20 中村	セルフケア 14:00~15:00 奥村わ
30					ヨガ45 (難易度)★★★ 20:30~21:15 大田や		ヒップホップ (初級~中級) 20:30~21:30 Eri		ヨガ45 (難易度)★★★ 20:30~21:15 下岡		アクア30 (難易度)★ 20:15~20:45 EMI	ヒップホップ (入門~初級) 20:15~21:00 Eri	セルフケア 14:00~15:00 奥村わ
21:00	ピラティス45 (難易度)★ 20:45~21:30 奥田		バランスコーディネーション 20:50~21:35 藤原										セルフケア 14:00~15:00 奥村わ
30													セルフケア 14:00~15:00 奥村わ
22:00													セルフケア 14:00~15:00 奥村わ

第1・3週目  
バタフライ  
第2・4週目  
平泳ぎ  
第5週目  
お楽しみ

※【難易度表記】 ◇エアロビクス【★1~★5】 ◇ヨガ【★1~★3】 ◇ピラティス【★1~★2】 ◇アクアビクス【★1~★3】 ◇水中ウォーキング【★1~★2】

※レッスン開始後の参加につきましては、ご遠慮下さい